

# 魚を食べよう

Vol.14

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課健康係 ☎ 25 1146



## おさかな体験記 第2回 いわしのあらめ巻きを作ってみた

調理体験や行事への参加など、魚に関する体験記を掲載する「おさかな体験記」の第2回目は、鳥羽市の郷土料理でもある「いわしのあらめ巻き」を作った様子を紹介します。

### 材料 (4人分)

いわし：4尾                  醤油：40ml  
あらめ(乾燥)：55g        砂糖：大さじ1  
酒：60ml                    水：80ml  
みりん：40ml



### 作ってみた

- ①乾燥あらめをいわしが巻ける柔らかさになるまで、水で戻す。
- ②いわしの頭とお腹を取り除き、手開きし骨抜きをする。
- ③いわしをあらめで巻いていく。
- ④鍋に③を並べ、酒・みりん・醤油・砂糖・水を入れる。
- ⑤強火にかけ沸騰したら蓋をし、弱火で約20分煮る。
- ⑥粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。



### 食べてみた

あらめの食べ応えある食感とイワシとの一体感が美味しい一品です。はじめはいわしにあらめを巻き付けるのに苦戦するかもしれませんが、慣れてくると巻く作業が楽しく、簡単にできるので挑戦しやすいメニューです。サンマやサバなど、ほかの魚を巻いてみるのも良いかもしれません。みなさんもぜひ挑戦してみてください。

## マイナンバーカードの休日交付・申請窓口を開設します

市民課戸籍係 ☎ 25 1127

仕事や学校などで平日に市役所へ手続きに行くことができないかたのために、マイナンバーカードの休日交付・申請窓口を開設します。

マイナンバーカードの交付や新規申請のお手伝い、電子証明書の更新手続きなど、事前に電話などで予約のうえ、来庁してください。



**とき** 7月22日(土) 午前9時～午後3時

**ところ** 市役所西庁舎1階・市民課

**予約受付時間** 平日午前8時30分～午後5時15分

※マイナンバーカードの交付は交付通知書が届いたかたが対象です。

※転入・転出などの異動手続き・証明書の発行・戸籍の届出などはできません。

### マイナンバーカード受取は、お早めに!

マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請をしたかたのマイナポイント申込期限が令和5年9月30日です。

今後、受け取りのかたで窓口混雑が見込まれますので、交付通知書(はがき)が届きましたら、早めにお受け取りください。